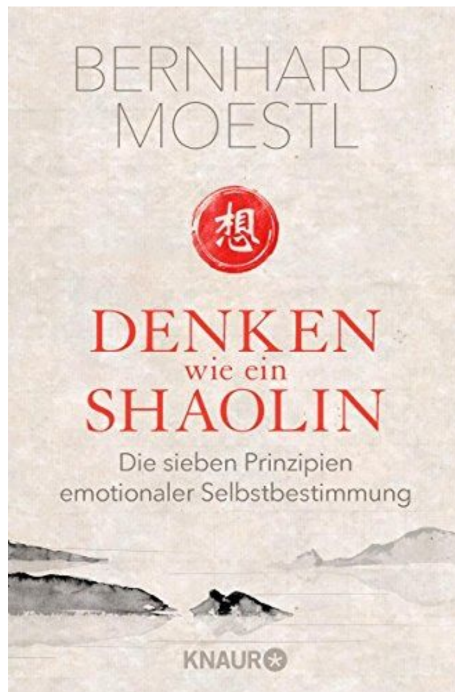
BlinkistDE

Denken wie ein Shaolin

Die sieben Prinzipien der emotionalen Selbstbestimmung

Von Bernhard Moestl



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Selbst die körperlich stärksten Menschen gehen in die Knie, wenn ihr emotionales Gleichgewicht durch Ängste, Frust, Unsicherheit oder Angriffe von außen ins Wanken gerät. Bernhard Moestl hat während seines Aufenthalts im berühmten Shaolin-Kloster nicht nur die Kampfkunst der Mönche erlernt, sondern auch Einblicke in das Zusammenspiel von Geist und Seele erhalten. Diese Blinks fassen die sieben Prinzipien zusammen, mit denen du deine emotionalen Abwehrkräfte stärkst und dein Leben in den Griff bekommst.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der sich schonmal von seinen Gefühlen zu einer folgenschweren Entscheidung hinreißen ließ
Jeder, der von der Kraft fernöstlicher Philosophie fasziniert ist
Jeder, der seine geistige und emotionale Gesundheit vor Angriffen schützen möchte

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Bernhard Moestl wurde 1970 geboren und arbeitet als Fotograf, Autor und Coach. Seit über 20 Jahren verbringt er regelmäßig Zeit im Shaolin-Kloster, um von den Mönchen zu lernen und das fernöstliche Prinzip der Kraft der Gedanken mit westlichen Werten zu verbinden. Die Ergebnisse dieses spannenden Transfers hat er bereits in mehreren erfolgreichen Publikationen veröffentlicht.

Was drin ist für dich: Deine mentalen und emotionalen Abwehrkräfte stärken.

Man könnte meinen, wir Deutschen leben in einer weitestgehend friedlichen, gewaltfreien Gesellschaft. Bernhard Moestl sieht das jedoch anders. Seiner Meinung nach ist die Gefahr körperlicher Angriffe heutzutage zwar relativ gering, aber mental und emotional stehen wir unter regelrechtem Dauerbeschuss. Die Folgen dieser Angriffe und Scharmützel für unseren Gefühlshaushalt werden häufig unterschätzt.

Wer heutzutage glücklich und gesund leben möchte, braucht demnach eine Art geistigen und emotionalen Schutzschild. Diese sieben Blinks stellen dir die sieben Prinzipien der emotionalen Selbstbestimmung vor, die von den Mönchen des legendären Shaolin-Klosters im fernen China gelehrt werden. Sie zeigen dir, wie du die Kontrolle über deine Gedanken und Gefühle zurückerlangst.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

wie ein echter Zen-Meister bei einem Raubüberfall reagiert,
wie du mithilfe des chinesischen Prinzips Wu-Wei-Kämpfe gewinnst, ohne handgreiflich zu werden, und
warum deine Ziele und Handlungen zwei völlig verschiedene Paar Schuhe sind.

Das Prinzip der Ausgeglichenheit: Lerne, deine Gefühle zu kontrollieren – sonst besiegen sie dich.

Wir alle sind emotional und sensibel, und das gelegentliche Wechselbad der Gefühle hält uns jung und frisch. Da uns allzu heftige Gefühlsstürme aber völlig aus dem Gleichgewicht bringen, galt es bei den chinesischen Shaolin-Mönchen seit jeher als größte Tugend, seine Emotionen voll unter Kontrolle zu haben. Nur, wer diesen Zustand nach jahrelangem Training erreichte, wurde in die geheimen Kampfkünste eingeweiht.

Einer der Gründe dafür ist, dass intensive Gefühle dein Urteilsvermögen trüben können. Egal, ob überglücklich, tieftraurig oder blind vor Wut: Dein emotional aufgewühltes Gehirn bevorzugt automatisch jene Dinge und Faktoren, die deinem Gefühlszustand entsprechen. Es kann nicht alle relevanten Faktoren gleichwertig behandeln und daher keine rationale Entscheidung treffen. Geflügelte Worte wie „Übermut tut selten gut“ und „eine Nacht darüber schlafen“ kommen also nicht von ungefähr.

Wenn Menschen wegen einer an sich banalen Kleinigkeit in die Luft gehen, könnte man auch sagen: „Was lange gärt, wird endlich Wut.“ Wenn sich Gefühle wie Stress, Frust oder Schmerz über einen längeren Zeitraum anstauen und kein Ventil finden, entsteht zwangsläufig Druck. Irgendwann reicht dann der kleinste Funke, um eine wahre Explosion auszulösen. Dasselbe passiert, wenn „Gefühle an uns nagen“, oder „Konflikte lange schwelen“, bis es zum vulkanartigen Ausbruch kommt. Der Auslöser ist dann nur die sprichwörtliche Spitze des emotionalen Eisbergs.

Wichtig ist, dass du selbst Verantwortung übernimmst und lernst, deine Gefühle zu zügeln. Wenn wir schlechte Laune haben, ist es einfach, die Schuld anderswo zu suchen: bei Laus und Leber, der fiesen Chefin, dem grantigen Nachbarn oder dem unsensiblen Partner. Dabei ist es natürlich falsch, andere Menschen für deine Gefühle verantwortlich zu machen. Wie jemand anderes sich verhält und wie du reagierst, sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe.

Die Shaolin haben früh erkannt, dass man den Schmerz selbst weder abwenden noch ändern kann. Man kann nur beeinflussen, wie viel Raum man ihm gibt. Der erste Schritt auf dem Weg zu einem emotionalen Schutzschild bestand für sie in der Kunst der Verteidigung.

Das Prinzip der Abgrenzung: Lerne, dich gegen die Angriffe unserer modernen Welt zu schützen.

Man könnte meinen, Kampfkünste und Selbstverteidigung seien in unserer befriedeten westlichen Gesellschaft quasi überflüssig. Diese Perspektive wäre allerdings kurzsichtig: Dass wir einander nicht mit Faust und Schwert bekriegen, heißt nämlich beileibe nicht, dass wir keine Kämpfe ausfechten.

Egal, ob Konkurrenzkampf oder Geschlechterkampf: Die Selbstverständlichkeit martialischer Bilder und Kriegsanalogien im täglichen Sprachgebrauch ist im wahrsten Sinne des Wortes schlagendes Indiz dafür, dass unsere moderne Gesellschaft alles andere als gewaltfrei ist. Anders als zu Zeiten der Samurai werden diese Kämpfe allerdings nicht auf körperlicher, sondern auf psychischer Ebene ausgetragen.

Da stehen wir nun, wir armen Toren, und „werfen einander Dinge an den Kopf“, verteilen Verbalattacken, Spitzen und Seitenhiebe, wenn wir nicht gleich auf Magengruben oder empfindliche Bereiche unterhalb der Gürtellinie zielen. Da die Verletzungen meist unsichtbar bleiben, werden die Folgen solcher Angriffe von vielen verkannt.

Die Shaolin wollten ihren Schülern auch das nötige Rüstzeug für die unvermeidlichen mentalen und emotionalen Kämpfe des Lebens mitgeben. Das wichtigste Prinzip ist hierbei die bewusste emotionale Abgrenzung vom Aggressor. Einer Erzählung der Shaolin zufolge wollte einst ein junger Krieger seinen Meister herausfordern. Die unfehlbare Strategie des Meister bestand darin, des Gegners ersten Schlag geduldig abzuwarten und dann mit aller Härte zu kontern. Der junge Krieger wollte seinen Meister daher selbst aus der Reserve locken und mit Beleidigungen und Flüchen zum Angriff provozieren. Doch dieser stand stundenlang völlig ungerührt da, bis der Krieger völlig verausgabt seine Niederlage einsah.

Diese Strategie, emotionale Angriffe gar nicht an sich heranzulassen, ist in der Praxis freilich manchmal nur schwer umzusetzen. Wenn wir beleidigt oder kritisiert werden, verlieren wir schnell das emotionale Gleichgewicht und handeln hektisch und unbedacht. Der einzig wirksame Schutz ist mentales Training, um zwischen den Handlungen anderer Menschen und unserer eigenen Reaktion unterscheiden zu lernen.

Ob und wie du auf einen Angriff reagierst, ist nämlich ganz allein deine Entscheidung! Was uns direkt zu deinen Erwartungen führt.

Das Prinzip der Erwartungslosigkeit: Tue Dinge um ihrer selbst willen, statt Dinge von ihnen zu erwarten.

Egal, ob bewusst oder unbewusst – du verfolgst mit nahezu jeder deiner Handlungen ein Ziel, das untrennbar mit deinen Erwartungen verknüpft ist. Problematisch wird es, wenn andere Menschen bzw. Widersacher diese Erwartungen gezielt ausnutzen.

Wenn jemand – absichtlich oder unabsichtlich – anders handelt, als du es von ihm erwartest, bist du enttäuscht oder verunsichert. Dabei werden deine Gefühle verletzt, nicht die der Person. So kann jeder, der deine Erwartungen kennt, direkt auf dich und deine Emotionen einwirken.

Dennoch solltest du nicht immer und überall Angriffe gegen dich wittern. Stell dir z.B. vor, du grüßt morgens freundlich den Bäcker und bist enttäuscht, wenn du keine freundliche Antwort erhältst. Dabei kann es sein, dass der Verkäufer dich einfach nicht gehört hat, beschäftigt, gedankenverloren oder verliebt ist. Wer ständig davon ausgeht, betrogen oder benachteiligt zu werden, achtet nur noch auf vermeintliche Beweise für seine Vermutung. Das kann auf Dauer zu psychischen und sogar physischen Schäden führen.

Es gibt z.B. die Anekdote eines chinesischen Philosophen, in der ein Mann seinen Nachbarn verdächtigt, seine Axt geklaut zu haben. Der Mann sieht in jeder Bewegung und jedem Wort des Nachbarn Belege dafür. Abends aber findet der Mann seine Axt in seinem eigenen Schuppen, und tags darauf erscheint ihm der Nachbar schon gar nicht mehr wie ein Axtdieb. Nicht der Nachbar hatte sich verändert, sondern die Art des Mannes, den Nachbarn zu sehen.

Je stärker wir unsere Handlungen an konkrete Erwartungen knüpfen, desto leerer und sinnloser erscheinen sie, wenn sich die Erwartung nicht erfüllt. Besonders brisant ist dieser Wertverlust der Handlung an sich bei „guten Taten“: Stell dir z.B. vor, du streitest dich mit deinem Partner. Hinterher sagst du ihm, es tue dir leid, und du hättest ihn nicht verletzen wollen. Erwartest du dann nicht, dass auch er sich entschuldigt? Wie aufrichtig ist deine Reue, wenn sie so stark an die Erwartung einer Reaktion geknüpft ist?

Die Shaolin-Mönche hingegen erwarten gar nichts von anderen Menschen – und sehen sie genau so, wie sie wirklich sind.

Das Prinzip des Nicht-Tuns: Verteidigung und Angriff in einem.

Mit Sicherheit hast auch du schon Folgendes erlebt: Jemand greift dich verbal an, beleidigt dich oder beschuldigt dich zu unrecht. Du wehrst dich oder schießt gar zurück. Egal, wie die Konfrontation ausgeht – am Ende bleiben meist Ärger, Wut und Frust zurück. Dabei gibt es in der asiatischen Philosophie eine Alternative, bei der du keine Energie verschwendest: Wu Wei, das Nicht-Handeln.

Statt jeden Angriff mühevoll zu parieren oder zu kontern, kannst du Attacken viel wirksamer durch bewusstes Nicht-Handeln aushebeln. Nur, weil jemand anderes seinen Dampf bei dir ablassen will, musst du selbst noch lange nicht sauer werden. So verhinderst du auch, dass die Situation unnötig weiter eskaliert.

Nicht-Handeln bedeutet jedoch nicht, zu ignorieren, denn dadurch würde sich dein Gegenüber nur provoziert fühlen. Du schenkst dem Aggressor durchaus volle Aufmerksamkeit und wählst lediglich das Nicht-Tun als Reaktion auf seine unerwünschte, unangebrachte Aggression.

Wer immer dich aus welchen Gründen angreift, sucht den Streit. Er will sich reiben und dich in seine Konfrontation hineinziehen. Bleibt der erwartete Widerstand jedoch aus, geht sein Angriff ins Leere. Sein Zorn und seine Kraft richten sich letztlich gegen ihn selbst. Die Lächerlichkeit eines übertriebenen Wutausbruchs wird umso deutlicher, je höflicher der Angegriffene ihn zwar zur Kenntnis nimmt, aber souverän auf eine Reaktion verzichtet. Der Aggressor schlägt buchstäblich mit seinen Fäusten in die Luft, während das Opfer aus seiner Attacke kampflos als Sieger hervorgeht.

Im Grunde machst du dich sogar frei von den Kategorien Sieg oder Niederlage. Ohne, dass bei einem Schlagabtausch letztlich beide Gegner ihr emotionales Gleichgewicht und ihre innere Ruhe verlieren, schützt du dich und deine Gefühle vor der dunklen, negativen Energie, die eine aggressive Konfrontation unweigerlich mit sich bringt.

Das Prinzip des Wu Wei bzw. Nicht-Handelns lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen. Oft lösen sich Probleme nämlich von ganz alleine auf, wenn wir dem Drang widerstehen, immer gleich reagieren, intervenieren und korrigieren zu müssen.

Das Prinzip der Standhaftigkeit: Lerne, ausschließlich nach deinen Überzeugungen zu handeln.

Immer wieder wird unsere Integrität im Leben auf die Probe gestellt. Unsere Umwelt erwartet ein bestimmtes Verhalten von uns, das unseren eigenen Überzeugungen widerspricht. Wir werden vor das unangenehme Dilemma gestellt, mit diesen Erwartungen zu brechen oder unsere Ideale zu verraten.

Wenn wir dann aus Angst vor sozialen Sanktionen oder Enttäuschung entgegen unserer Wünsche oder Vorstellungen handeln, leiden wir letztendlich selbst am meisten. Oft ist es nicht einmal so, dass uns eine konkrete Person zum Selbstverrat zwingt – es reichen schon

vermeintliche Konventionen und Verhaltensnormen. Stell dir z.B. vor, du zwängst dich für eine Veranstaltung in deinen verhassten Anzug. Der Dresscode ist nicht vorgeschrieben, aber du hast Angst, gegen die Etikette zu verstoßen.

Am Ende fühlst du dich den ganzen Abend über unwohl und stellst womöglich sogar fest, völlig overdressed zu sein. Die ganze Misere hat dir niemand anders eingebrockt als du selbst! Wer hingegen nur das tut, was er selbst wirklich gut und richtig findet, schützt sich vor solchen Erfahrungen.

Dasselbe gilt übrigens für das gegenteilige Szenario, indem wir etwas nur deshalb nicht tun, weil es jemand anderem missfallen könnte. Ein Paradebeispiel hierfür ist die Sprechscheu des Sprachenlerners. Viele Fremdsprachenlerner trauen sich lange nicht, das Gelernte im Gespräch mit Muttersprachlern anzuwenden – dabei lernt man gerade dann am besten. Wer stattdessen ohne Angst vor Fehlern oder dem Urteil anderer seine Hemmungen überwindet, lernt deutlich besser und schneller.

Je unsicherer wir uns in einem bestimmten Kontext fühlen, desto eher laufen wir Gefahr, unsere Handlungen nach den Ansichten anderer Menschen auszurichten und dabei unsere eigenen Überzeugungen zu übergehen. Die Shaolin-Mönche lehren daher: Man ist besonders dann anfällig für Ablenkung und Manipulation, wenn man seine Ziele nicht klar genug definiert hat. Kombiniert mit dem Prinzip der Erwartungslosigkeit bedeutet das, genau zu wissen, was du willst, und es dennoch nicht für selbstverständlich zu halten, dass sich deine Wünsche erfüllen.

Natürlich hilft selbst der klarste Standpunkt nichts, wenn du nicht in der Lage bist, ihn zu verteidigen. Doch auch dafür gibt es ein wirksames, machtvolles Mittel: das Nein-Sagen.

Das Prinzip der Gegenwehr: Ein klares „Nein” beendet einen Kampf, noch bevor er beginnt.

Leider lässt sich mit den bisher genannten Techniken trotzdem nicht verhindern, dass wir verbal angegriffen werden. Jede Verbalattacke ist letztlich eine Provokation und Herausforderung zum Kampf. Es gibt allerdings eine Alternative zum Wu Wei bzw. Nicht-Handeln: ein klares, entschiedenes „Nein!“

Ein „Nein“ als Reaktion auf einen Angriff ist manchmal stärker als ein möglicher Gegenangriff und kann den Kampf schon im Keim ersticken. Die Shaolin-Mönche sprechen davon, die „Rolle des Gastes und des Gastgebers zu vertauschen“. Bei einem Angriff wirst du zunächst in eine passive Rolle gedrängt – du bist Gast im Spiel des Angreifers. Wenn du dich jedoch nicht seinen Regeln beugst, sondern dich dem Kampf klar verwehrst, setzt du dich über diese aufgezwungene Rollenverteilung hinweg. Du lässt den Angreifer auflaufen und bist plötzlich derjenige, der quasi als Gastgeber die Regeln bestimmt.

Ein solches „Nein“ ist v.a. in den vielen modernen Situationen wichtig, in denen es Angriffe nicht auf Emotionen wie Angst oder Wut abgesehen haben. Heutzutage sind wir nämlich unzähligen subtilen Angriffen auf unsere Großzügigkeit oder unser Schuldbewusstsein

ausgesetzt, die uns dazu bringen wollen, gegen unsere eigentlichen Überzeugungen zu handeln. Ein Beispiel hierfür ist die kostenlose Kostprobe an der Käse- oder Wursttheke im Supermarkt, die dich dazu bringt, das beworbene Produkt aus Pflichtbewusstsein als „Gegenleistung“ zu kaufen.

Die wichtigste Voraussetzung für ein klares und wirkungsvolles „Nein“ ist daher geistige Stärke. Auf rein körperlicher Ebene ist klar, dass nur die wenigsten einen Zwei-Meter-Hünen mit medizinballgroßen Muskelpaketen angreifen würden. Mentale Stärke ist zwar weniger offensichtlich, aber dennoch spürbar: Jemand, der genau weiß, was er will und kann, strahlt diese Sicherheit und Überzeugung auch aus. Solche „mentalen Muskelpakete“ werden von ihren Mitmenschen als solche erkannt und in Ruhe gelassen, egal, wie unscheinbar ihre körperliche Erscheinung ist.

Teil dieser Kraft ist auch ein bewusster Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen. Wer seine eigenen Schwachpunkte kennt, kann antizipieren, wie sie von Angreifern ausgenutzt werden könnten, und sich so gegen Angriffe wappnen.

Das Prinzip der Selbstbeherrschung: Selbstbeherrschung ist mehr als die Fähigkeit, nicht die Beherrschung zu verlieren.

Bisher ging es in den meisten der vorgestellten Modelle darum, in emotional anspruchsvollen Situationen nicht die Kontrolle über die eigenen Gefühle zu verlieren. Das Konzept der Selbstbeherrschung meint bei den Shaolin allerdings noch weit mehr.

Selbstbeherrschung heißt, dass du deine Gefühle nicht nur im Zaum hältst und passiv vor äußeren Einflüssen schützt, sondern sie aktiv nach deinen Wünschen beeinflusst. Wann hast du dich z.B. das letzte Mal bewusst dazu entschieden, dich wegen einer Sache zu ärgern? Vermutlich noch nie, und doch sind derlei Gefühle fast alltäglich. In solchen Momenten bist du Spielball deiner Emotionen und nicht selbst-, sondern fremdbeherrscht und nur bemüht, zu reagieren. Anders lassen sich völlig sinn- und nutzlose Gefühle wie Neid nicht erklären, die dir nur Schmerz und Leid bringen.

Dabei hast du selbst das mächtigste Instrument, um solche Emotionen zu überwinden: deinen Verstand. Durch Reflexion und Bewusstsein kannst du entscheiden, wie du auf einen Angriff auf deine Emotionen reagieren möchtest. Einer weiteren Geschichte der Shaolin zufolge wurde der Zen-Meister Kojun einst von einem Räuber überfallen und gab ihm freiwillig sein Geld. Statt ängstlich oder zornig zu sein, forderte er den Dieb zum Dank auf. Als der Dieb später gefasst wurde, sagte Kojun vor Gericht, er sei nicht bestohlen worden, sondern habe das Geld freiwillig gegeben und dafür Dank erhalten. Der Dieb wurde später sein Schüler.

Kojuns Kunstgriff bestand darin, sich nicht zum Opfer zu machen, sondern selbst Herr über seine Entscheidungen und Handlungen zu bleiben. Statt sich über etwas zu ärgern, das er ohnehin nicht ändern konnte, bleibt er souveräner Gastgeber im eigenen Haus.

Selbstbeherrschung heißt auch, nicht schlecht über andere zu denken und damit die eigenen Gefühle zu vergiften. Dein Denken formt deine Einstellungen und Entscheidungen, deinen Charakter und letztlich dein ganzes Leben. Wer also Herr über seine Gedanken ist, kann sein Leben selbst bestimmen und gestalten.

Wer wie ein Shaolin denkt, der weiß, dass allein er selbst über seine Gefühle bestimmt, und niemand sonst.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Wir sind in unserer modernen westlichen Gesellschaft zwar nur selten physischen Angriffen ausgesetzt, aber mental und emotional stehen wir Tag für Tag unter Dauerbeschuss. Ohne eine Art „geistigen Schutzanzug" können Verbalattacken und sonstige Angriffe dazu führen, dass du deine innere Ruhe und dein emotionales Gleichgewicht verlierst. Mithilfe der sieben Prinzipien der Shaolin-Mönche lernst du, Herr deiner Gefühle zu bleiben und selbst über dein Leben zu bestimmen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Tu nichts.

Wenn du das nächste Mal beleidigt oder anderweitig angegriffen wirst, übe dich in der Kunst des Wu Wei, des Nicht-Tuns oder Nicht-Handelns. Du wirst sehen, wie verdutzt die andere Person aus der Wäsche guckt, wenn ihr Angriff völlig ins Leere läuft.

Tu es für dich.

Wenn du das nächste Mal kurz davor bist, eine Sache nur wegen der Erwartungen anderer Menschen zu tun, dann halte ein. Überprüfe, ob die Handlung wirklich mit deinen Werten und Überzeugungen vereinbar ist und handle entsprechend.

Trau dich, nein zu sagen.

Wenn dir das nächste Mal etwas nicht in den Kram passt, dann trau dich ruhig, entschieden „nein" zu sagen. Das spart nicht nur dir, sondern letztlich auch der anderen Person Frust und Ärger.

Buch im Amazon Shop